



Achismo by me: sobre redes sociais

Então... é a sua página pessoal no Instagram ou no Facebook. Mas não é um site por exemplo, em que a pessoa tem que digitar seu link para entrar e ver o que você postou, é uma rede e isso implica em muitas vezes a pessoa ver sem querer. Sendo assim, temos que ter cuidado e parcimônia nas postagens. Dizem os entendidos – eu leio, não que eu seja um destes – que cinco posts por dia é o máximo que uma pessoa deve utilizar nas redes sociais. Vejam bem, é o que dizem mas, que eu concordo. Acho chato toda hora a pessoa entrar na minha timeline. Tem gente que faz 10, 20, 30 posts por dia. Vou lá, e deixo de seguir, nofollow na lata. Nos stories que ficam 24hs no ar, é mais fácil de fazer e não entra automaticamente na timeline, e mesmo assim já incomoda. Enfim, as redes são sociais, e devemos ter traquejo social para bem utilizá-las. Tão simples, assim, mas que tanta gente não entende, afs! #fcaadica!

Feirinha Amor em Retalhos

Tá acontecendo no estacionamento do Grams Park – estacionamento na Pedro Celestino, nº 67, em frente à Loja Bebel – a feirinha com coisas muito lindas que a minha amiga Isolida Risso faz, com todo amor, e tudo revertido para as obras assistenciais Irmão Áureo. São toalhas, panos de prato, encostos de porta, lembranças para bebês, enfim, uma variedade enorme de itens que farão superbonito no Dia das Mães, e você ainda ajuda quem precisa. Pura felicidade é poder ajudar quem precisa. Vamos lá? Sigam no IG e saibam detalhes @amoremretalhos



Sou tia do coração delas. E elas, meus amores, filhas das minhas grandes amigas Denise Dalcanale e Adriana Crepaldi. Elas, Eduarda Dalcanale à esquerda e a noiva Julia Crepaldi – que se casará em Sam-pa dia 14 de julho, são as bff como suas mães também o são. No findi passado rolou a primeira parte das festas de despedida da Ju, e foi no Manso com muitas amigas da vida #ajuvaiacasa!



A coach Marta Nunes – especialista em Coaching de Relacionamento – vai lançar um novo formato de consulta em que até seis mulheres farão um grupo e a discussão será um conjunto sobre temas gerais de empoderamento, relacionamentos e afins. Muito bacana, pois mais gente fazendo, mais gente resolvida teremos pela vida. Sigam a Marta no IG e fiquem por dentro das novidades: @martanunes. Na foto, sempre linda, com o marido, o médico Andréy Lago



A foto mais linda, ever. Na semana do Dia das Mães, para a mãe que mais merece neste mundo. A minha, Helena Gramolini, obrigada por tudo. Na foto, com a amiga Ana Paula Botasso, em tarde de lanches na espetacular Sweeteerella. Adoro!



E meu amigo, o superdiretor de TV José Augusto foi comemorar seu niver mundo afora. Talentoso, querido, e do bem, sou fã demais, e desejo só o melhor que houver nesta vida... Tim-tim!

Para ajudar aqueles que desejam parar de fumar, a Unimed Cuiabá disponibiliza o Programa Inspira. Com duração de 6 meses, é desenvolvido por meio de consulta médica e oficinas multidisciplinares, com apoio medicamentoso gratuito.

A decisão de parar é sua. O apoio é nosso.

Mais Ocas - Apoio do Saúde-Mãe de combate ao Tabagismo

Unimed Cuiabá

Saiba mais: unimedcuiaba.com.br

Unimed ft

Sempre à frente. Unimed, tudo de bom!

Dia das Mães. Minhas sugestões para o almoço:

A Casa do Parque: lugar bacanêrrimo. Ambiente cultural. Comida maravilhosa. Música Perfeita. \$ 98/pessoa

Talavera: ambiente topíssimo. Decoração perfeita. Comida maravilhosa. Perfeito pra ir com criança. É com certeza a melhor opção na cidade pra quem tem criança, pois o espaço kids deles é o melhor e mais organizado da cidade, e pra quem vai sair com os pequenos num dia de tumulto como esse, é mais do que necessária esta logística. \$ 160/pessoa (aqui inclui, além do cardápio fantástico com paella entre outras delícias, as bebidas: água, refrigerante, suco e cervejas Louvada Pilsen e Budweiser)

Getúlio: tradição. Comida perfeita. Bom atendimento. Gente conhecida. Supercurto \$ 98/pessoa

Buffet Leila Malouf: festa tradicional com toda a cuiabania. Comida perfeita. Sorteios. Espaço Kids \$120

Dom Sebastião: comida perfeita. Ambiente lindo. Excelente atendimento. Buffet. Espaço Kids. Adoro

... todos os citados acima possuem rede social, é só vocês acessarem para saber como reservar e comprar os convites com antecedência



E vai rolar o BailinhoBB by Baracat e Bianchini no dia 29 de junho na Pousada Villa Glamour na Chapada. Rio Retró, o esquento do inverno! Na foto: eu, Anamaria Bianchini e meu amigo Fernando Baracat. Vamos? Saibam mais pelo meu whats: 9 9215-9232. Vai ser topissimo!

Pensando ...

"Quem quer realmente mudar seu rumo para uma direção mais satisfatória, de maior felicidade e realização, deve saber que toda verdadeira revolução, interna ou externa, para ser efetiva, real e para que suas raízes se aprofundem de maneira a garanti-la, deve começar pelo autoconhecimento. Se não sabemos o que somos, não há base para uma visão legítima e própria da realidade, nem da interna nem da externa. Se não nos conhecermos, não poderá haver transformação, voltaremos à situação anterior, ou a uma situação muito parecida com a anterior, como imãs atraídos pelo ferro. E, deveremos nos conhecer tal qual nós somos, e não como desejaríamos ser. O que desejamos ser é apenas um ideal nosso, algo fictício, imaginário..." (Pedro Tornaghi)

... se pensando já é difícil realizar, imagina quem não pensa, e estes, co-nheço muitos... vida real, sempre, e vamos que vamos vivendo... bom final de semana, amigos-leitores. Um beijo!

Feijoadinha da Casa do Parque

Rua Marechal Severiano de Queiroz, 455, Bairro Duque de Caxias, Reservas. (65) 3365-4789